

Selbstwirksamkeitserwartung

	0	1	2	3	4	Aussage
1.						Wenn sich Widerstände auftun, werde ich diese immer beseitigen können.
2.						Ich sehe mich stets in der Lage, schwierige Probleme zu lösen.
3.						Ich bin überzeugt, dass ich alle Ziele realisieren kann, die ich mir gesetzt habe.
4.						Auf unerwartete Situationen reagiere ich mit dem angemessenen Verhalten.
5.						Ich komme mit allen Ereignissen zurecht.
6.						Wenn ich etwas möchte, erreiche ich es auch.
7.						Wenn Probleme da sind, weiß ich immer, wie ich sie lösen kann.
8.						Ich habe großes Zutrauen in meine Fähigkeiten.

Wie sehr stimmen Sie jeder Aussage zu? Geben Sie Punkte von 0 bis 4. 4 steht für starke Zustimmung. Je höher Ihre Punktzahl, desto größer die Selbstwirksamkeit. Das spricht dafür, dass Sie sich viel zutrauen. Und dies wiederum ist die Basis für beruflichen Erfolg – in fast jeder Hinsicht.

Die Fragen lehnen sich an die „Skala zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung“ von Andreas Hinz u. a. an.